



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



Toolbox Talks

¿Cómo Actualizar Su Rutina Matutina?

Un buen comienzo para un día productivo y exitoso depende de sus hábitos y rituales matutinos. Aquí le mostramos cómo hacer que su rutina matutina sea saludable, inspiradora y lo mejor de todo, fácil usando desencadenantes y encadenamiento de hábitos para comenzar un día increíble.

Pregúntese: Cuando abre los ojos por la mañana, ¿qué suele hacer en los primeros minutos? ¿Vuelve a dormirse, coge el teléfono y salta de la cama porque ya se le hizo tarde? Probablemente empieza cada día con algunas de estas cosas: ir al baño, cepillarse los dientes, lavarse la cara, ducharse, vestirse. Piénselo, ¿mezcla el orden? Probablemente no muy a menudo. Y normalmente está en piloto automático.

Desencadenantes y encadenamiento de hábitos

Cada uno de estos hábitos de hace mucho tiempo es un disparador que indica el siguiente comportamiento. Un disparador le dice a su cerebro que automáticamente comience la siguiente cosa en su ritual.¹ Usando el poder de un hábito establecido desde hace mucho tiempo y luego agregando un pequeño y nuevo paso al mismo, puede construir un nuevo hábito que dure. Este método se llama "encadenamiento de hábitos". En su sentido más simple, se adjunta un nuevo hábito a uno ya establecido. La fuerza de voluntad y la motivación a menudo no son suficientes para crear nuevos hábitos. La mejor manera es identificar sus desencadenantes establecidos y encadenar nuevos hábitos en ellos.

Añadir un pequeño hábito saludable

Piense en su rutina típica de la mañana y agregue un pequeño hábito nuevo. El pequeño hábito podría ser:

- algunas respiraciones conscientes
- establecer una prioridad para el día
- un momento de gratitud
- una lagartija

Una vez que su pequeño hábito se encadena a sus desencadenantes establecidos, es más fácil de expandir. Así que tal vez el único lagartijo se convierte en cinco con el tiempo. Pero la belleza de esto es que cada vez que se lave la cara, la necesidad de hacer lagartijas comenzará a convertirse en un hábito.

Preguntas frecuentes:

¿Cómo no me desanimo de perder días en mi rutina?

¡Los contratiempos no tienen por qué ser todos negativos! A veces un pequeño contratiempo puede motivarnos a esforzarnos más por nuestros logros.

Preguntas de discusión:

- ¿Cuál es un cambio que desea incorporar en su rutina matutina?
- ¿Cómo se mantendrá responsable de estos cambios?